



Pese a ser una buena base, los profesionales sugieren aumentar algunos productos, a fin de lograr el 75% de las recomendaciones.

## ¿Cómo administrar la caja de alimentos?

La sugerencia que hacen los académicos es utilizarla como base para la alimentación del hogar. Asimismo, llaman a complementarla, en la medida de lo posible, con los siguientes alimentos por integrante del grupo familiar cada día:

- ✓ 5 porciones de frutas y verduras.
- ✓ 1 porción de legumbres preparada con 1 cereal (porotos con tallarines, garbanzos con mote, lentejas con arroz, arvejas con arroz), o 1 porción de pollo, jurel, atún o carne baja en grasa con arroz, fideos o papas.
- ✓ 1 huevo por persona.
- ✓ 1 porción adicional de lácteo (leche o yogurt).
- ✓ 1 a 2 panes por persona.

## Estudio USS: Cajas de alimentos del Gobierno cubren el 50% de las necesidades nutricionales

Con el objetivo de realizar un mapa nutricional de la caja de alimentos entregada a sectores vulnerables, los académicos de la carrera de Nutrición y Dietética, Daniela Marabolí, Jessica Moya y el director de Escuela, Paulo Silva, analizaron los productos contenidos en esta ayuda. La medición se centró en el aporte de macronutrientes, como proteínas, lípidos e hidratos de carbono, y de micronutrientes como vitaminas y minerales. Para delimitar los requie-

Académicos de Nutrición y Dietética midieron suficiencia nutricional de los 17 alimentos contenidos en la caja, para 15 días, considerando una familia de 4 personas.

rimientos que cubre esta ayuda, se basaron en una familia de 4 integrantes, para un total de 15 días. Bajo estas condiciones, "la caja es una muy buena medida de ayuda a la población, ya que cubre aproximadamente el 50% de las necesidades de energía, macro y micronutrientes para todos los grupos etarios. Además de esto, según el análisis



VER ESTUDIO

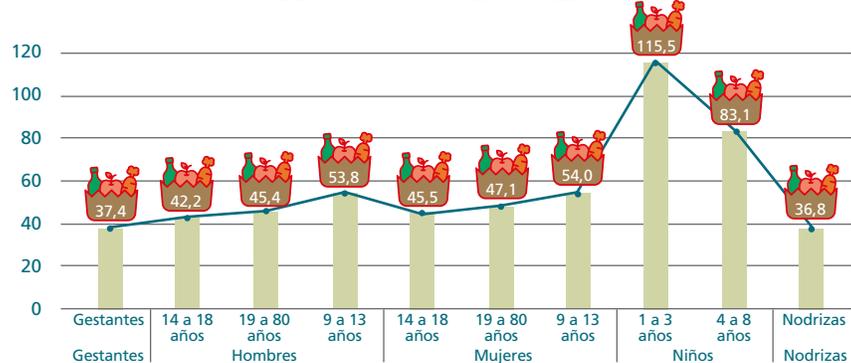
de contenido de aminoácidos corregido según digestibilidad, se puede concluir que la caja es adecuada en aporte de proteínas para todos los grupos etarios", consigna el informe.

Pese a ser una buena base, los profesionales sugieren aumentar algunos productos, con el objetivo de lograr el 75% de las recomendaciones. De acuerdo al análisis, esto es posible si se agregan 2 kilos más de legumbres, dos tarros de jurel y 1 kilo de leche en polvo. Respecto a los requerimientos de mujeres gestantes, niños y personas mayores, los expertos apuntan a reforzar transversalmente el Plan Nacional de Alimentación Complementaria, es decir, enfatizar en la entrega y utilización de la Leche Purita Mamá, Leche Purita Fortificada y Leche

Purita Cereal y, en el caso de la tercera edad, de la Crema y Bebida Láctea Años Dorados.

El aporte nutricional proveniente de frutas, verduras y carnes también debe ser considerado. "Si bien la logística en la entrega de esta ayuda no permite la distribución de estos productos, se propone la implementación de tarjetas para la obtención de alimentos perecibles. Por ejemplo, de una tarjeta verde para vegetales, y de una roja para alimentos cárnicos". **USS**

### ADECUACIÓN TOTAL PROMEDIO



Suficiencia Nutricional para el total de nutrientes y energía, considerando el promedio por grupo de personas, por edad y sexo.

Iniciativa es liderada por la Facultad de Ingeniería y Tecnología en la sede Valdivia, junto a la Asociación de Municipios de la Cordillera de la Costa.

# Implementarán Plan Estratégico La Unión y Corral



La costanera de Corral, donde destaca su antiguo e histórico fuerte.

**44 mil**

personas comprende la población total de las comunas de Corral y La Unión.

La carrera de Ingeniería Civil Industrial de la sede Valdivia, será la encargada de la ejecución de un proyecto de la Asociación de Municipalidades Cordillera de la Costa Corral-La Unión, que busca fortalecer el trabajo asociativo, y el desarrollo social y cultural de ambas comunas. Su propósito es contribuir en la implementación de un Plan Estratégico 2019-2024, a partir de la formulación participativa de cuatro proyectos que permitan el apalancamiento

de recursos públicos y privados, dando prioridad a aquellas iniciativas señaladas desde las comunidades de la costa sur de la región. La Universidad, representada por la académica de Vinculación con el Medio para la Facultad, Natalia Campos –en conjunto con cinco profesionales– gestionará el financiamiento para cuatro

iniciativas asociadas, en tres áreas: Gestión y Educación Ambiental; Puesta en Valor del Patrimonio Natural, Cultural y Social; y Desarrollo Económico Local. “Esperamos apoyar el desarrollo integral del territorio costero. Debemos avanzar en las prioridades de largo plazo establecidas por el Consejo de Desarrollo

Costero y la Asociación de Municipios de la Cordillera de la Costa”, explicó la docente.

### Historia de un Plan Estratégico

El 2018, la Asociación de Municipalidades Cordillera se adjudicó un proyecto de Fortalecimiento de Asociaciones Municipales (PFAM) de la Subsecretaría de De-

sarrollo Regional y Administrativo (Subdere), que permitió hacer un levantamiento de datos e información relevante sobre el territorio costero que comparten Corral y La Unión, con la finalidad de avanzar en la creación de un Plan Estratégico que abordara las diversas áreas del quehacer local. Esto se realiza con la postulación a un proyecto PFAM (Concurso 2020) que será ejecutado de manera conjunta entre el equipo técnico de la Asociación junto a la Facultad de Ingeniería y Tecnología. **USS**

## Así es la nueva Prueba de Competencias de Matemáticas



Contiene 65 preguntas de selección múltiple con respuesta única de 4 o 5 opciones. Tiene una duración de 2.20 horas.



Mide contenidos de Bases Curriculares de 7° básico a 2° medio, Ajuste Curricular de 3° medio e intersección entre Bases Curriculares y Ajuste Curricular 2009 de 4° medio.



Para la Admisión 2021 considera la priorización de contenidos realizada por el Mineduc a raíz de la suspensión de clases por la pandemia.



Las preguntas se distribuyen según eje temático: Números (17%); Álgebra y Funciones (36%); Geometría (25%) y Probabilidad y Estadística (22%).



Las preguntas buscan evaluar habilidades de: Comprensión; Aplicación; Análisis, Síntesis y Evaluación.



Contempla 13 preguntas para evaluar habilidades descritas en las bases curriculares, como: Resolución de problemas; Modelación; Argumentación y Representación.



Se disminuye un tercio la cantidad de contenidos respecto del temario de la PSU.



Se reduce la ponderación mínima de la prueba a un 30%, permitiendo mayor flexibilidad en la ponderación de todos los instrumentos (NEM, Ranking y Pruebas).

Fuente: Yocelyn Parra, directora de Pedagogía de Educación Media en Matemática.

# ¿Conoces al instructor de kayak más austral del planeta?

Maurice Van de Maele, Ingeniero en Expediciones y Ecoturismo, tiene una inusual trayectoria laboral *multipolar*, como guía tanto en el Ártico como en la Antártica.

Maurice Van de Maele se tituló como Ingeniero en Expediciones y Ecoturismo el año 2016. Cuatro años después, y en el aniversario 140 de la fundación de la *American Canoe Association* (ACA) –que cuenta con más de 4 mil instructores certificados en todo el mundo– fue reconocido en una nota especial de la revista estadounidense *Paddle*. El *Guía Polar de la USS*, tiene sus raíces en la localidad más austral del mundo: Puerto Williams. Su primer trabajo como guía lo realizó a los 8 años, ofreciendo caminatas a los turistas que visitaban su pueblo. El

hecho de haber podido ir a Santiago y estudiar la carrera de Ingeniería en Expediciones y Ecoturismo, lo siente como un sueño hecho realidad. “Los editores de *Paddle*, me contactaron cuando vieron mis fotos remando en lugares como Alaska, Yukon, Northwest Passage, Ártico Canadiense, Groenlandia, Islandia, Svalbard, Falklands, South Georgias, Fiordos Chilenos y la Antártica. En unos días escribí un pequeño texto en inglés sureño, recopilé un par de fotos y conté quién soy y lo orgulloso que me siento de ser williense”.

## Con célebres raíces

El kayakista sureño es nieto del recordado ciudadano ilustre de Valdivia (del mismo nombre) Maurice Van de Maele, un ex prisionero de guerra y sobreviviente de la mundialmente famosa batalla de Dunkerque; cofundador de la Universidad Austral; antropólogo del revolucionario hallazgo de Monte Verde; y armador del “Museo Histórico y Antropológico” que lleva su nombre, a orillas del río Calle Calle.

Actualmente es instructor de kayak y operador de embarcación para la compañía Hurtigruten, de Noruega, una de las



El profesional ha remado en las gélidas aguas de Alaska, Ártico Canadiense, Groenlandia, Islandia, Falklands, South Georgias, Fiordos Chilenos y la Antártica.

líderes a nivel mundial en viajes de exploración, tanto en el Ártico como en la Antártica, quienes acaban de construir los dos primeros barcos híbridos del mundo. Sobre su experiencia en la Universidad, Van de Maele indica que a través de la carrera pudo homologar sus conocimientos, obtener cursos profesionales certificados y expandir su red laboral. **USS**



Ver la nota de revista **Paddle**



## Las precauciones que debe tomar si compra en *delivery*

¿Sabías qué?

El Covid-19 puede permanecer vivo durante varias horas en las manos de una persona y las superficies como mesas, tablas de picar u otros utensilios, y si bien es cierto, se trata de un virus que es resistente en algunas superficies, es muy lábil a distintos agentes antimicrobianos, como alcohol, hipoclorito de sodio (cloro) y otros desinfectantes. Para la académica de Nutrición y Dietética, Carolina Hube, “la mejor manera de prevenir contagios es contar con estos productos y utilizarlos de manera correcta, dependiendo del tipo de alimento que se vaya a consumir”. En el caso del *delivery*, “nos exponemos más con quien trae el pedido que con el producto en sí, ya que si el repartidor llegase a tener el virus y no viene con mascarilla o da el vuelto con billetes, en ese estrecho



contacto, podría haber una posibilidad de contagio”. Ante ese escenario, la académica recomienda:  
 ✓ Es preferible que los repartidores dejen el pedido en el suelo de la entrada para no tener contacto directo entre personas.

- ✓ Quienes reciben el pedido, deben sacar la comida del envase, botarlo, y luego lavarse las manos con agua y jabón.
- ✓ Se puede rociar el envoltorio del alimento con alcohol al 70% y luego sacar la comida.
- ✓ Si compra frutas o verduras mediante *delivery*, las debe enjuagar con abundante agua para eliminar tierra e impurezas. Para eso, se deben sumergir por cinco minutos en una solución de 1 litro de agua con 1 cucharadita de hipoclorito de sodio (cloro), y luego enjuagarlas con abundante agua.
- ✓ Si compra comidas listas, optar por preparaciones que se puedan calentar, ya que los virus se destruyen cuando son sometidos a temperaturas elevadas, sobre los 70°C.

“Es de la mayor importancia que nuestros estudiantes puedan desarrollar trabajos de investigación mientras se encuentran en pregrado, porque la investigación crea un hábito de rigurosidad y disciplina para el trabajo y la vida”, señaló el decano de la Facultad de Derecho y Gobierno, José Hipólito Zañartu, al comentar el lanzamiento del libro del *Semillero de Investigación*. La estudiante Otilia Salazar, afirmó “que hacer visible la problemática de la vejez en Chile que es transversal a toda la sociedad chilena, era una oportunidad que no podía dejar pasar”. Por su parte, Edward Leiva, calificó como muy beneficiosa esta experiencia “ya que pude desarrollar un tema ligado a las relaciones internacionales y la seguridad global. Espero que esta

# Un semillero de investigación en siete dimensiones

La Facultad de Derecho y Gobierno presentó un libro de investigación en el que participaron siete estudiantes de Ciencias Políticas y Administración Pública.



VER EL LIBRO

iniciativa pueda replicarse a muchos otros estudiantes”. Lo mismo, aseguró Ignacio Rivera, quien expresó su orgullo, “no solo por el trabajo realizado sino por el crecimiento personal”. Finalmente, la estudian-

te Luz Fernanda Cuevas, calificó como enriquecedora esta experiencia ya que “aprendí a romper la burbuja, a aprovechar al máximo las oportunidades y a valorar a mis compañeros como futuros profesionales”. USS

## Protagonistas

Los estudiantes que participaron con sus investigaciones, son: Otilia Salazar, Ignacio Rivera, Daniela Veloso, Edward Leiva, Rosario Jarpa, Luz Fernanda Cuevas y Verónica Pérez.

## Colaboran en la revalorización de panaderías tradicionales

La carrera de Nutrición y Dietética y la Facultad de Ingeniería y Tecnología, en Concepción, lideran el proyecto FIC *Piloto de modernización y revalorización de panaderías tradicionales*, cuyo objetivo es colaborar en la modernización de la actividad de diversos locales. Entre muchos otros puntos, busca mejorar los estándares en la gestión, el valor nutricional de los productos, reinventar la logística, reforzar el valor patrimonial y por supuesto, mejorar el aspecto energético ambiental, con énfasis en la leña como combustible, para lo cual se está trabajando con 20 locales de diversas comunas. En ese marco, hace algunos días se realizó una reunión entre Mario Dellannays, seremi de Medio Ambiente, y autoridades de la USS involucradas en el proyecto, ocasión en que la autoridad de Gobierno manifestó

que “no sé si exista en otras partes de Chile, donde haya problemas de contaminación ambiental, un trabajo como este. Las soluciones aparentes son simples, pero son tremendamente importantes... Y continuar con el horno chileno, como patrimonio, tiene un ribete cultural. Este proyecto es una joya, por todos los elementos que convoca”.



Gracias a un Fondo de Innovación para la Competitividad, la sede Concepción favorecerá a locales del Biobío en diversos ámbitos.

## ¿Sabías qué?

### ¿Cómo organizar el tiempo de trabajo y familia en casa?

El teletrabajo ya se ha vuelto una realidad en la que muchas personas día a día deben compatibilizar su tiempo de responsabilidades laborales, deberes del hogar y por supuesto, la familia.



En ese escenario, la académica de Psicología, Carmen Birke, plantea que es importante detallar los tiempos que se estima dedicarle a cada tarea:

- ✓ Horarios de clases, de almuerzo, tiempos de descanso y de compartir con la familia y los amigos.
- ✓ Para lograr que esta organización funcione, se debe priorizar y focalizar en qué o cuáles son las más importantes.
- ✓ Clasificar y organizar la jornada de acuerdo con el horario.
- ✓ Limitar el tiempo en cada actividad y tomarse los descansos necesarios cuando la acción sea muy larga (recreos o *break*).
- ✓ Algo que funciona muy bien es realizar las acciones “desagradables” primero, puesto que contribuye a una sensación de alivio tras salir de esa labor.